

つらいきもち、
ひとりで抱えていませんか？



人づきあいがくるしい。
もっとうまくやれたらいいのに…

夫（カレシ）とはモメてばかり。
どなられるから、こわくてはなしもできない。
これって…DV？

やっと見つけた仕事…上司の嫌がらせを
ガマンするしかなくて、つらい。

離婚も頭をよぎるけど
子どものことやこれからの生活を思うと…

はたらきたいけど仕事がみつからない。
友だちもいない。親はうるさい。
なんだか居場所がないな。

ご利用者の声

話しているうちに
こころの整理ができました。

“わたし、ダメじゃないかも”
という気持ちになりました。

一歩ふみだすきっかけがつかめました。

指図せずに話をきいてくれる、
こんなところもあったんだ、と思いました。



公益財団法人 横浜市男女共同参画推進協会

<http://www.women.city.yokohama.jp>



フォーラム 横浜 相談室

検索

イラスト by ふわふわ。り & ソライロノサカナ*

横浜市 男女共同参画センター
フォーラムの相談室です



くらし、仕事、友人・家族のこと…
あなたと一緒に考えます

2015年度版

まず、お電話から

心とからだと生き方の 電話相談センター

045-871-8080

毎日 9:00~16:00

加えて月・金曜は 18:00~20:00

(祝日除く)

※毎月第4木曜日と年末年始はお休みです
※匿名でご相談いただけます

必要に応じて

市内3館での面接相談

(予約制・約1時間)

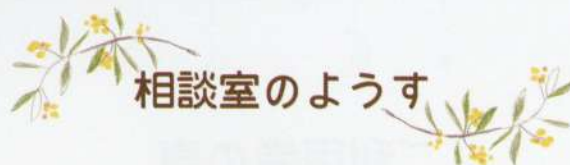
保育(有料・免除あり)も利用できます

さらに必要に応じて

弁護士・精神科医相談

- ・電話相談および面接相談は無料です
- ・相談員は女性です
- ・秘密は守ります

光がみえた…
なんとかやっていけそう



相談室のようす

フォーラム(男女共同参画センター横浜)



JR・市営地下鉄「戸塚駅」
出口Cより徒歩5分

〒244-0816

横浜市戸塚区上倉田町435-1

フォーラム南太田(男女共同参画センター横浜南)



京急「南太田駅」より徒歩3分
市営地下鉄「吉野町駅」
4番出口より徒歩7分

〒232-0006

横浜市中区南太田1-7-20

アートフォーラムあざみ野(男女共同参画センター横浜北)



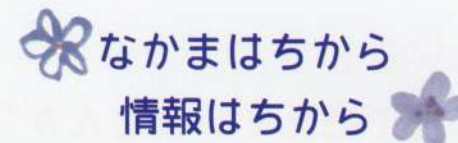
東急田園都市線・市営地下鉄
「あざみ野駅」
1番出口より徒歩5分

〒225-0012

横浜市青葉区あざみ野南1-17-3

面接相談は予約制です

ご相談をご希望の方は、まず電話相談をご利用ください



なかまはちから

情報はちから

DVを体験した女性のためのサポートグループ 「さらさ」

夫や恋人からの暴力(モラハラも含む)を体験したことのある女性が集まって、気持ちを分かち合ったり、自分のこれからを考えたりできる場です。相談員が進行役として同席します。

DV・モラハラ・トラウマを理解する 女性のためのこころのケア講座

DVやモラハラについて、またそういった暴力を受けることによるこころの傷つきとそのケアについて、学び考える講座です。

(共催:NPO法人レジリエンス)

夫婦関係・離婚をめぐる法律講座

夫婦関係を見直したいと思ったときに役立つ基本的な法律知識について、弁護士がわかりやすくご説明します。質問用紙によるミニQ&Aタイムもあります。

自助グループ

共通の悩み・問題を抱える人やその家族が集まり、気持ちや情報をわかちあい、互いに支えあうグループです。

ほかにも、

しごとに関する相談・講座

(就労・再就職・転職相談、若年女性のための仕事準備講座など)

心とからだの健康に関する講座

(こころやからだをほぐすヨガやストレッチなど)

情報ライブラリ

(心のケアやコミュニケーション、しごと、法律などの本がたくさん!)

などなど…

問題解決にお役立ていただけるものがたくさんあります。
ご活用ください!



お問い合わせもお気軽に
心とからだと生き方の電話相談センターまで